

**The SHAPE Steering Committee:**

- **Chair:** Professor Alberto Sobrero, oncologist, Italy
- Alexander Stein, oncologist, Germany
- Zorana Maravic, patient advocacy leader, Serbia
- Sarah Dauchy, psycho-oncologist (psychiatrist with oncology specialism), France
- Claire Taylor, oncology nurse, UK
- Klaus Meier, oncology hospital pharmacist, Germany

The MyMood Program is part of the Support Harmonized Advances for better Patient Experiences (SHAPE) initiative which is an unbranded patient program funded by Servier.

Thanks go to our partner in patient perspectives and insight - Digestive Cancers Europe (DiCE) - and its members for their collaboration.



## ზრუნვა თქვენს ემოციურ ჯანმრთელობაზე

მეტასტაბური კოლორექტული  
კიბოს მქონე ადამიანებისთვის

პროგრამა MyMood

# კეთილი იყოს თქვენი მობრძანება პროგრამაში MyMood

MyFood არის Support Harmonized Advances for Patient Experiences (SHAPE) პროგრამის ნაწილი: საერთაშორისო მრავალმხრივი ინიციატივა, რომლის მიზანია მეტასტაბური კოლორექტული კიბოს მქონე ადამიანებს შესთავაზოს ყოველდღიური ცხოვრების წესის რჩევები. ეს ბროშურა შემუშავებულია კიბოს მქონე ადამიანების, ასევე ემოციური ჯანმრთელობისა და კიბოს ექსპერტების მიერ.

## კიბოსთან ერთად ცხოვრება გრძელი გზაა, რომელიც გააძლიერებს და დაეხმარება თქვენს ემოციურ ჯანმრთელობაზე, ისევე როგორც ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე.

კიბოსთან ერთად ცხოვრების გზაზე თქვენ განიცდით განსხვავებულ ემოციებს: როცა გაიგებთ დიაგნოზს, ისწავლით ცხოვრებას კიბოსთან და მის სიმპტომებთან ერთად, ჩაიტარებთ სხვადასხვა მკურნალობას და გამოგივლინდებათ მისი გვერდითი ეფექტები, და როდესაც კიბო უფრო შორსნასული გახდება.<sup>1</sup>

## მნიშვნელოვანია გახსოვდეთ, რომ ეს გრძნობები ნორმალურია, გასაგები და ბევრი ადამიანიც შეიძლება იმავეს გრძნობდეს.

დიაგნოზის, ან იმის გაგებამ, რომ თქვენი კიბო პროგრესირებს, შეიძლება გამოიწვიოს შოკი, შიში, დანაშაულის გრძნობა ან გაურკვევლობა.<sup>2</sup> ხანდახან შეიძლება თავი მხნედ და ყოჩაღად იგრძნოთ, მზად იყოთ,

დაუპირისპირდეთ თქვენს დიაგნოზს, მაგრამ სხვა მომენტებში შეიძლება თავი დაუცველად იგრძნოთ და არ იცოდეთ, რა გააკეთოთ შემდეგ. მართლაც, თქვენ შეიძლება გქონდეთ მთელი რიგი ემოციები და განწყობის ცვალებადობა დღის ან კვირის განმავლობაში. ზოგიერთ ადამიანს შეიძლება უფრო მძიმე სირთულეები გამოუვლინდეს, როგორცაა დეპრესია და შფოთვა.<sup>3</sup>

ეს ბროშურა დაგეხმარებათ, გაერკვეთ სხვადასხვა გრძნობებში, რომლებიც შეიძლება განიცადოთ და გაგიზიარებთ პრაქტიკულ რჩევებს, რომლებიც დაგეხმარებათ ამ ემოციების ყოველდღიურ მართვაში და ასევე გირჩევთ, დაგჭირდებათ თუ არა დახმარება პროფესიონალისგან, როგორცაა ფსიქოლოგი ან ფსიქიატრი.

## შემუშავებულია შემდეგი პირების უშუალო მონაწილეობით:

- სარა დოში, ფსიქო-ონკოლოგი, (ონკოლოგიის სპეციალობით ფსიქიატრი), საფრანგეთი
- კლერ ტეილორი, ონკოლოგიური მედდა, გაერთიანებული სამეფო
- ზორანა მარავიჩი, პაციენტის ინტერესების დამცველი, სერბეთი
- კარლოს ჰუე, პაციენტის წარმომადგენელი, ესპანეთი

# ზრუნვა თქვენს ემოციურ ჯანმრთელობაზე, როცა ცხოვრობთ კიბოს დიაგნოზით

კიბოსთან ერთად ცხოვრების რთულ გზაზე თითოეული ადამიანი განსხვავებულად რეაგირებს თავის დიაგნოზზე. არ არსებობს სწორი ან არასწორი რეაქცია.

მიუხედავად იმისა, რომ ემოციური რეაქციები ბუნებრივია, მათ მნიშვნელოვნად და ხანგრძლივად არ უნდა იმოქმედონ თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე. მნიშვნელოვანია, რეგულარულად შეამოწმოთ, თუ როგორ გრძნობთ თავს. არსებობს ისეთი რამ, რის გაკეთებაც შეგიძლიათ, რაც დადებითად იმოქმედებს თქვენს ემოციურ ჯანმრთელობასა და ცხოვრების ხარისხზე. ან შეიძლება დაგჭირდეთ პროფესიონალის დამატებითი დახმარება თქვენი ემოციების სამართავად – გახსოვდეთ, რომ სწორია და აუცილებელია, მოითხოვოთ ის, რაც გჭირდებათ.



### გააკეთეთ ის, რაც შეგიძლიათ საკუთარი თავის დასახმარებლად

**იკითხეთ:** როგორ ვგრძნობ თავს დღეს?

**შემდეგ იკითხეთ:** რისი გაკეთება შემიძლია დღეს ამასთან დაკავშირებით?

სცადეთ ამ ბროშურის შემდეგ გვერდებზე მოცემული მეთოდები და ინსტრუმენტები.

### სთხოვეთ სხვა ადამიანებს დახმარება

ესაუბრეთ თქვენს ოჯახს, მეგობრებს და სხვა პაციენტებს. ესაუბრეთ ჯანდაცვის სპეციალისტს.

უთხარით მათ რას გრძნობთ და სთხოვეთ დახმარება, რომელიც ნამდვილად გჭირდებათ.

**იკითხეთ:** მჭირდება ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალთან საუბარი?

## იკითხეთ: როგორ ვგრძნობ თავს დღეს?

კარგი იქნება, ყოველდღიურად შეაფასოთ, თუ როგორ გრძნობთ თავს. ეს დაგეხმარებათ ისაუბროთ სხვებთან თქვენს ემოციებზე. ზოგჯერ შეიძლება გაგიჭირდეთ თქვენი ემოციების ამოცნობა ან თქვენი გრძნობების მიღება. ეს ნორმალურია!



### რჩევა

თუ ემოციურად თავს უკეთ იგრძნობთ, გაგიადვილდებათ კიბოს დიაგნოზით და მის მკურნალობასთან ერთად ცხოვრება, ამიტომ ნუ შეგეშინდებათ დახმარების თხოვნა.

\*თუ თქვენ გაქვთ სუიციდური აზრები, პირველი რაც უნდა გააკეთოთ, უნდა იპოვოთ ვინმე, ვისთანაც ისაუბრებთ. თუ ეს არ იქნება თქვენი ოჯახის წევრი ან მეგობარი, მაშინ დაუკავშირდით ჯანდაცვის სპეციალისტს, როგორცაა ფსიქოლოგი ან ფსიქიატრი, რომელიც შეძლებს უზრუნველყოს შესაბამისი მკურნალობა და მოვლა.

## იკითხეთ: რა გავლენას ახდენს ეს გრძნობები ჩემს ცხოვრებაზე?

### როგორ გავიგო რამე უფრო სერიოზულია თუ არა?

ამ გრძნობებიდან ერთის ან მეტის ყოველდღიური განცდა ნორმალურია. მაგრამ მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ განსხვავება რამდენიმე „რთულ დღეს“ და რამე უფრო სერიოზულის ნიშნებს შორის, როგორცაა დეპრესია.

დეპრესია შეიძლება მერყეობდეს მსუბუქიდან, რამაც შეიძლება გარკვეული გავლენა მოახდინოს თქვენს ცხოვრებაზე, მძიმედ, რამაც შეიძლება ძალიან გაართულოს ყოველი დღე.<sup>4</sup>

თუ თქვენ აღგენიშნებათ ისეთი გრძნობები, როგორცაა სევდა, სიამოვნების დაკარგვა და გალიზიანება, ასევე უძილობა, და ეს არის გადაჭარბებული, ხელს გიშლით ყოველდღიურ ცხოვრებაში და გრძელდება რამდენიმე კვირაზე მეტი ხნის განმავლობაში, მაშინ შესაძლებელია თქვენ გაქვთ დეპრესიის გარკვეული ფორმა.<sup>5</sup>

თქვენ აუცილებლად უნდა გაუზიაროთ ეს გრძნობები თქვენს ექიმს ან სხვა სამედიცინო პერსონალს.

ისინი გირჩევენ, ვინ შეძლებს თქვენს დახმარებას.

შემიძლია კვლავ დავაფასო ჩემი ყოველდღიური ცხოვრება?

განვიცდი ამ ემოციებს რამდენიმე დღეზე ან კვირაზე მეტი ხნის განმავლობაში?

უნდა ვითხოვო დახმარება?

## პაციენტისა და მომვლელების რეკომენდაციები

„ბარბარას, ჩემს მეუღლეს, დაუდგინეს მსხვილი ნაწლავის კიბოს მეოთხე სტადია და მისცეს 3 თვის ვადა. ეს იყო სრული შოკი და ძალიან რთულად გასაგები, რადგან მკურნალობა მხოლოდ პალიატიური უნდა ყოფილიყო. რამდენიმე დღის შემდეგ ბარბარა დამშვიდდა. მან შეძლო მობილიზება სამსახურზე, ფინანსებსა და ჩვენს შვილებზე და ასე მოულოდნელად წასვლაზე. მან დაწერა გამოსამშვიდობებელი წერილები, სადაც გამოხატა თავისი შინაგანი ემოციები. ვინაიდან ასე ცოტა დრო დარჩა, მას არ სურდა, რამე დაეტოვებინა დაუსრულებელი.

მე არ ვიყავი ასე განონანსწრებული. ოჯახს და კოლეგებს შევატყობინე ამ საშინელი ამბის შესახებ. მისი ასე მოულოდნელად დაკარგვის გრძნობა ძლიერი და ძნელად სამართავი იყო, მაგრამ შინაგანი ძალა უნდა მეპოვა, რომ გავმკლავებოდი ამას.

ერთი კვირის შემდეგ მას მეტი ანალიზი ჩაუტარდა და ეს დამეხმარა უკეთ მეგრძნო თავი.

მკურნალობის გეგმის შემუშავებამ იმედის შეგრძნება დაგვიბრუნა. ჩვენ შევძელით საქმეების ერთობლივად მონესრიგება. ის ძალიან მშვიდი და თავშეკავებული იყო, რაც ძალიან დაეხმარა.

როდესაც მკურნალობა დაიწყო, მას დიდი მხარდაჭერა დასჭირდა მოვლენებთან გასამკლავებლად. თავს ძალიან უმწეოდ ვგრძნობდი, როცა ვუყურებდი, თუ როგორ დისკომფორტს განიცდიდა. დახმარება, რომელიც მე შემეძლო გამენია, მის მდგომარეობასთან შედარებით ძალიან უმნიშვნელო იყო. ძალიან დაგვეხმარა საავადმყოფოს პერსონალი, რომელმაც გვირჩია, თუ რა სიფრთხილის ზომები უნდა მიგვეღო.

ბარბარა დახმარებისთვის ადგილობრივ ჰოსპისში დანვა, რაც ძალიან დაეხმარა მას. პერსონალი გამოცდილი იყო ჩვენს ემოციებთან გამკლავებაში. ერთად მუშაობით, სწორი მხარდაჭერით და კარგი კომუნიკაციით, ჩვენ შევძელით ყველაფრის სწორად გაკეთება. 🧡

მარკ მოსი, მომვლელი

იმისდა მიუხედავად, რომ დიაგნოზის მოსმენა დამანგრეველი იყო და მას უთხრეს, რომ შესაძლოა სიცოცხლის მხოლოდ რამდენიმე თვე დარჩა, ბარბარა უკვე 12 წელზე მეტია რემისიაშია. ბარბარა და მარკი აქტიურად ჩაერთნენ კიბოს მქონე პაციენტების მხარდასაჭერ პროგრამებში. ახლა ისინი ორივე პაციენტების ინტერესების დამცველები არიან კიბოს მქონე პაციენტების რამდენიმე ჯგუფისთვის, და მარკი მიზნად ისახავს იმ მნიშვნელოვანი როლის ხაზგასმას, რომელსაც მომვლელი ასრულებს პაციენტების მხარდაჭერისას.

„ 53 წლის ვიყავი, ძალიან ჯანმრთელი მამაკაცი; არამწვევლი, არ ვსვამდი ალკოჰოლს და მივდევი სპორტს. ამიტომ ჩემი დიაგნოზი აბსოლუტურად მოულოდნელი იყო. მქონდა ხშირი დიარეა, მაგრამ არა სერიოზული სიმპტომებით. ეს ამბავი ონკოლოგმა მაუწყა, რომელმაც მითხრა, რომ სიმსივნე მაქვს და სასწრაფო ოპერაცია მჭირდება.

ჩემი პირველი რეაქცია იყო პარალიზება - უცებ შევწყვიტე ფიქრი.

ჩემი პირველი აზრი იყო, რომ 3 თვეში მოვკვდებოდი. ეს იყო ჩემი პირველი შეხება კიბოსთან, მსმენოდა დაავადების სერიოზულობის შესახებ. მაგრამ რადგან პროფესიით ვიყავი ფსიქოლოგი ემოციური ინტელექტის სპეციალიზით (და იმ დროს ვკითხულობდი ლექციებს გამძლეობის შესახებ) - გადავწყვიტე, რომ თუ ვინმე არსებობს, ვინც კიბოს გადაურჩა, მე ვიქნებოდი მათ შორის.

სანამ ოპერაციას გავიკეთებდი, გადავწყვიტე, ოპტიმისტური განწყობით ვყოფილიყავი. გავაგრძელე ჩემი ყოველდღიური რუტინა, რათა ჩვეულებრივად გამეგრძელებინა ცხოვრება.

სამი კვირა გავატარე საავადმყოფოში, სადაც ჩამიტარდა ოპერაცია და დავინწყე გამოჯანმრთელება. ჩემი დამოკიდებულება ყოველთვის პოზიტიური იყო. მახსოვს, როცა ჩემი მეგობრები მოვიდნენ სტუმრად, ჩვენ ვხუმრობდით კოლონოსკოპიის შესახებ.

დრო გადიოდა, მე დიდ სიყვარულს ვიღებდი ჩემი ოჯახისგან და ჩემი მეგობრებისგან, რაც უდიდესი მხარდაჭერა იყო ჩემთვის. ჩემს ლექციებში ვხსნი, რომ თუ ცოცხალი ხარ, სხვა არაფერი გჭირდება, რომ თავი კარგად იგრძნო.

მე თავად ვარ ფსიქოლოგი და საკმარისი ემოციური დახმარება მივიღე ჩემი ახლობლებისგან, ამიტომ არ დამჭირვებია დამატებითი პროფესიული მხარდაჭერის პოვნა. მიუხედავად ამისა, ვაღიარებ, რომ პროფესიული მხარდაჭერა შესაძლოა საჭირო გახდეს თითოეული ადამიანის ფსიქოლოგიური სიტუაციიდან გამომდინარე. 🧡

კარლოს ჰუე, პაციენტი

კარლოსი ამჟამად კარგად გრძნობს თავს და კვლავ მუშაობს პრაქტიკოს ფსიქოლოგად, რომელიც ორიენტირებულია ადამიანების ემოციური კეთილდღეობის გაუმჯობესებაზე. დიაგნოზიდან 17 წელია რემისიაშია.

## იკითხეთ: როგორ ვგრძნობ თავს დღეს?

**იცოდეთ, რომ კარგია, რომ გააზიაროთ, რას გრძნობთ და ითხოვოთ ის, რაც გჭირდებათ.**

მნიშვნელოვანია, რომ არ ეცადოთ ყველაფრის გაკეთებას მართლ. დაადგინეთ, რა სახის დახმარება გჭირდებათ და ნათლად გაუზიარეთ ეს თქვენს ოჯახს, მომვლელებსა და მეგობრებს.

ჩვენ ყველანი განსხვავებულები ვართ: ზოგს სურს ისაუბროს თავისი დიაგნოზის შესახებ, ზოგს - არა; ზოგს მოსწონს სტუმრების მიღება; სხვებს - არა... და ასე შემდეგ! და ძალიან კარგია, თუ აცნობებთ თქვენს მეგობრებს და ოჯახს, რას ელით მათგან - რათა მათ იცოდნენ, როგორ დაგეხმარონ.

ადამიანებმა შეიძლება არ გკითხონ, ამიტომ გააგებინეთ მათ, რა სახის დახმარება გჭირდებათ. შეიძლება უბრალოდ ვინმესთან საუბარი დაგჭირდეთ, ან უფრო პრაქტიკული დახმარება, მაგალითად, სკოლაში ბავშვის მიყვანა და გამოყვანა, საკვების ყიდვა, ექიმთან წაყვანა და ა.შ. თქვენთვის საჭირო დახმარების თხოვნა შეამცირებს თქვენს „გონებრივ დატვირთვას“.

თქვენი ოჯახის, მომვლელებისა და მეგობრების გარდა, კიდევ ერთი შესანიშნავი ადგილი დახმარების მოსაძიებლად არის მსგავსი დიაგნოზის მქონე პაციენტების ჯგუფები. ადამიანებს, რომლებიც მიეკუთვნებიან პაციენტთა ჯგუფებს, აქვთ საერთო გამოცდილება და შეგრძნებები, ამიტომ ისინი კარგად არიან მომზადებულნი ერთმანეთის ემოციური და მორალური მხარდაჭერისთვის.

ლაპარაკი და გაზიარება ნამდვილად მნიშვნელოვანია და შეიძლება დაგეხმაროთ კიბოს წინააღმდეგ ბრძოლაში.



### რჩევა

თქვენი საყვარელი ადამიანი მსგავს სიტუაციაში რომ ყოფილიყო, თქვენ ალბათ მოგინდებოდათ მისი მხარდაჭერა. მიეცით მათ საშუალება, დაგეხმარონ და დაეხმარეთ მათ თქვენთვის საჭირო მხარდაჭერის აღმოჩენაში იმის გაზიარებით, თუ რას მოელოთ მათგან.

# იკითხეთ: შემიძლია თუ არა რამე გავაკეთო საკუთარი თავის დასახმარებლად?

არსებობს უამრავი პრაქტიკული რამ, რის გაკეთებაც დადებითად იმოქმედებს ყოველდღიურად თქვენს თვითგრძნობაზე.

## შეგიძლიათ ყურადღება გაამახვილოთ შემდეგზე:

- შეინარჩუნეთ კავშირი ადამიანებთან, ვისთან ერთადაც გსიამოვნებთ დროის გატარება და აკეთეთ ის, რისი გაკეთებაც გსიამოვნებთ
- კარგად მოექეცით თქვენს სხეულს – რამდენადაც შეგიძლიათ
- იპოვეთ გზები თქვენი სტრესის დონის სამართავად და შესამცირებლად

### რჩევა

შეეცადეთ დაიცვათ და შეინარჩუნოთ ის, რაც თქვენთვის მნიშვნელოვანია - რაც დიაგნოზამდე სიამოვნებას განიჭებდათ. თუ მაინც რთულია, სიამოვნება იპოვოთ ამ საკითხებში, როგორცაა საყვარელ ადამიანებთან შეხვედრა, გაესაუბრეთ ჯანდაცვის სპეციალისტს. ეს შეიძლება იყოს დეპრესიის დასაწყისი

# შეინარჩუნეთ კავშირი ადამიანებთან, ვისთან ერთადაც გსიამოვნებთ დროის გატარება და აკეთეთ ის, რისი გაკეთებაც გსიამოვნებთ

## იურთიერთეთ ადამიანებთან



- შეეცადეთ, გაატაროთ დრო მეგობრებთან და ოჯახის წევრებთან. თქვენ ასევე შეიძლება გინდოდეთ დაუკავშირდეთ კიბოს მქონე სხვა ადამიანებს. მაგალითად, შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ პაციენტთა ჯგუფს.
- ჯგუფური გაკვეთილები და აქტივობები კიდევ ერთი შესანიშნავი გზაა ადამიანებთან დასაკავშირებლად – შეგიძლიათ ჩაერთოთ ხელნაკეთი ნივთების გაკვეთილზე ან სცადოთ სავარჯიშო გაკვეთილი, რომელიც გაააქტიურებს თქვენს სხეულს.

## ყოველდღე აკეთეთ ის, რაც გსიამოვნებთ

იფიქრეთ იმაზე, რის კეთებაც ყველაზე მეტად გსიამოვნებთ და შეძლებისდაგვარად აქციეთ ეს ყველაფერი თქვენი ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილად.



ეს შეიძლება იყოს:

- სასეირნოდ გასვლა
- მეგობართან ერთად ყავის დალევა
- საყვარელი კერძის მომზადება
- თქვენი საყვარელი ჰობით დაკავება

## კარგად გაანანიღეთ ენერჯია



შეეცადეთ, პრიორიტეტი მიანიჭოთ თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანს, ასე თქვენ ენერჯიას უფრო სწორად დახარჯავთ. ეცადეთ, არ ინერვიულოთ ნაკლებად მნიშვნელოვან საკითხებზე.

## კარგად მოექცით თქვენს სხეულს



### მიირთვით, რაც შეგიძლიათ და როცა შეგიძლიათ

ზოგჯერ მსხვილი ნაწლავის კიბოს მქონე ადამიანებს შესაძლებელია უჭირდეთ საკმარისად ჭამა ან ბალანსირებული დიეტის დაცვა. ნუ იქნებით ძალიან მკაცრი საკუთარი თავის მიმართ, თუ ეს გიჭირთ. სცადეთ და მიირთვით მცირე ულუფებით თქვენთვის სასიამოვნო საკვები და რჩევისთვის მიმართეთ თქვენს ექიმს ან დიეტოლოგს.

გადახედეთ SHAPE 'MyFood' ბროშურას მეტი იდეებისთვის.

### იმოძრავეთ



აქტიურობამ შეიძლება დადებითად იმოქმედოს თქვენს ემოციურ ჯანმრთელობაზე და შეიძლება დაგეხმაროთ, თავი იგრძნოთ უფრო თავდაჯერებულად და დამოუკიდებლად.

- ზოგიერთ დღეს შეიძლება მოგიხდეთ სეირნობა, ცურვა ან ბაღში მუშაობა
- სხვა დღეებში შეიძლება გინდოდეთ თქვენი ენერჯის ფოკუსირება სახლის საქმეებზე.

გადახედეთ SHAPE 'MyMove' ბროშურას მეტი იდეებისთვის.

### ყურადღება მიაქციეთ ძილის ხარისხს



ფიზიკურმა და ემოციურმა სტრესმა, რომელიც კიბოსთან ერთად ვლინდება, შეიძლება ძილი დაარღვიოს

- ეცადეთ შეინარჩუნოთ საკუთარი ძილ-ღვიძილის რითმი.
- საჭიროების შემთხვევაში, არ მოგერიდოთ დღის განმავლობაში დაძინება.
- ძილისთვის მომზადებისას ეცადეთ „ნელ-ნელა მოდუნდეთ“: შეგიძლიათ მიიღოთ თბილი აბაზანა, წაიკითხოთ წიგნი ან ჩანწერი თქვენი აზრები.
- განმინდეთ გონება და მოერიდეთ ტელე- ან კომპიუტერის ეკრანის ყურებას ძილის წინ.<sup>10</sup>

## პოზიტიური საუბარი საკუთარ თავთან



### პოზიტიური საუბარი საკუთარ თავთან

უარყოფითი აზრების განდევნა და მათი ჩანაცვლება საკუთარ თავზე გულწრფელი, გამამხნეველი აზრებით შეიძლება სასარგებლო იყოს თქვენი განწყობის გასაუმჯობესებლად.

პკითხეთ საკუთარ თავს: „ეს აზრი სწორია?“ შეგიძლიათ სცადოთ ჩამოწეროთ აზრები, რომლებიც უფრო პოზიტიური და გამამხნეველია.

თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ამ ბროშურის უკანა მხარეს არსებული MyMood დღიური.

### სცადეთ საკუთარ თავზე გონების კონცენტრაციის სავარჯიშოები



საკუთარ თავზე გონების კონცენტრაციის სავარჯიშოები დაგეხმარებათ, უკეთ გაუგოთ საკუთარ თავს და იპოვოთ სიამოვნება ცხოვრებაში, გაითვალისწინოთ თქვენი აზრები და გრძნობები და თქვენს გარშემო არსებული სამყარო.<sup>11,12</sup>

ამ ტიპის სავარჯიშოების მაგალითები, რომლებიც შეგიძლიათ სცადოთ, მოცემულია შემდეგ გვერდზე.

### გააკეთეთ ჩანაწერი



შესაძლოა სასარგებლო იყოს თქვენი აზრებისა და გრძნობების ჩანწერი - შეგიძლიათ ანარმოთ დღიური, სადაც ჩანაწერებს გააკეთებთ ძილის წინ. ეს დაგეხმარებათ, უფრო ნათლად გაიგოთ თქვენი ემოციები. თქვენ ასევე შეიძლება დაგჭირდეთ ჩაიწეროთ კითხვები თქვენს ჯანდაცვის სპეციალისტთან ან ინფორმაცია თქვენი მკურნალობის ან დაავადების შესახებ.

როგორც სანყისი წერტილი, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ამ ბროშურის უკანა მხარეს არსებული MyMood დღიური.

გონების კონცენტრაცია საკუთარ თავზე არის მედიტაციის ტიპი, სადაც თქვენ ყურადღებას ამახვილებთ იმაზე, რომ იცოდეთ, რას გრძნობთ ან შეიგრძნობთ ნებისმიერ მოცემულ მომენტში. ეს არის მთლიანად ყოფნა - იმის ცოდნა, თუ სად ხარ და რას აკეთებ მოცემულ მომენტში.<sup>11,12</sup>



## საკუთარ თავზე გონების კონცენტრაციის სავარჯიშოები

**არსებობს მრავალი მარტივი საშუალება, რითიც შეგიძლიათ ავარჯიშოთ გონების კონცენტრაცია, როგორც თქვენი ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილი:<sup>11,12</sup>**

- იყავით კეთილგანწყობილი საკუთარი თავის მიმართ - შეეცადეთ ინფორმირებული იყოთ ნებისმიერი ნეგატიური აზრის შესახებ, რომელიც თქვენ გაქვთ. შეგიძლიათ დაიწყოთ იმით, რომ მოეპყროთ საკუთარ თავს ისე, როგორც მოეპყრობოდი ახლო მეგობარს! ჰკითხეთ თქვენ თავს: „ვეტყოდი თუ არა ამ უარყოფით ინფორმაციას ჩემს მეგობარს?“
- ყურადღება მიაქციეთ თქვენს გარშემო არსებულ სამყაროს – სამყარო, რომელშიც ჩვენ ვცხოვრობთ, ძალზედ დატვირთულია, მისი შენელება შეიძლება ძნელი იყოს. შეეცადეთ შეამჩნიოთ ცხოვრებისეული წვრილმანები და მიიღოთ მათგან სიამოვნება, მაგ. დააკვირდით თქვენს ირგვლივ ბუნებას, როგორცაა სეზონების ცვლილება/სასიამოვნო ამინდი, წაიკითხეთ კარგი წიგნი ან მოუსმინეთ საყვარელ მუსიკას.
- ფოკუსირება მოახდინეთ იმაზე, რაც დღეს კარგი იყო – შესაძლოა ამაში დაგეხმაროთ ჩანეროთ სამი რამ დღის განმავლობაში, რისთვისაც მაღლიერი ხართ.
- სცადეთ სუნთქვის ვარჯიშები – დაბრძანდით, დახუჭეთ თვალები, ღრმად ჩაისუნთქეთ და ყურადღება გაამახვილეთ ჰაერის ნაკადზე, რომელიც შედის სხეულში და გარეთ გადის.
- სცადეთ სხეულის სკანირების მედიტაცია - დაწეით ზურგზე, ან დაბრძანდით სკამზე დახუჭული თვალებით. ყურადღება გაამახვილეთ სხეულის თითოეულ ნაწილზე, რიგრიგობით დაწყებული ფეხის თითებიდან და მიიყვანეთ თავამდე - შეეცადეთ ყურადღება მიაქციოთ იმას, თუ როგორ გრძნობთ თავს, როდესაც ყურადღებას ამახვილებთ სხეულის თითოეულ ნაწილზე.



## რა მოხდება, თუ დამჭირდება დამატებითი მხარდაჭერა?

თუ თქვენ გაქვთ უარყოფითი ფიქრები, რომლებიც მნიშვნელოვნად აისახება თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე, ეს ფიქრები უნდა გაუზიაროთ თქვენს ჯანდაცვის სპეციალისტებს, ისინი შეძლებენ გადაგამისამართონ შესაბამის ადგილას დამატებითი მხარდაჭერისთვის.

ბევრი ადამიანი, რომელსაც პრობლემა აქვს ცხოვრებაში, მიმართავს კონსულტაციას ან თერაპიის სხვა ფორმებს, მათ შორის როგორც ინდივიდუალურ, ასევე ჯგუფურ თერაპიას. ამ სახის მხარდაჭერას შეუძლია დაეხმაროს ადამიანებს გარკვეული გამოცდილების, აზრებისა და გრძნობების მართვაში.

ადამიანებს შეიძლება სურდეთ განიხილონ რთული ცხოვრებისეული მოვლენა, ისწავლონ ურთიერთობაში ან სამსახურში პრობლემების მართვის ახალი გზები ან შეიძლება დასჭირდეთ მხარდაჭერა დეპრესიისთვის ან შფოთვისთვის.<sup>13</sup> კიბოს მქონე ადამიანებს შეიძლება დასჭირდეთ მხარდაჭერა მსგავსი მიზეზების გამო, ისევე როგორც კიბოსთან დაკავშირებულ საკითხებთან მიმართებაში<sup>14</sup>



### მჭირდება ფსიქოლოგთან ან ფსიქიატრთან საუბარი?

ფსიქოლოგი არის ჯანდაცვის სპეციალისტი, რომელიც ეხმარება ადამიანებს ისწავლონ უფრო ეფექტურად გაუმკლავდნენ ცხოვრებისეულ ან ფსიქოლოგიურ პრობლემებს. ყველაზე ხშირად ისინი იყენებენ საუბრით თერაპიას. ფსიქოლოგები ეხმარებიან განსხვავებული პრობლემის მქონე სხვადასხვა ადამიანს.<sup>15</sup>

ფსიქიატრი არის ექიმი, რომლის სპეციალიზაციაა ემოციური აშლილობისა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების მქონე ადამიანების დახმარება. ისინი პაციენტის საჭიროებიდან გამომდინარე, იყენებენ სხვადასხვა სახის მკურნალობას, მათ შორის მედიკამენტებს და საუბრით თერაპიას<sup>16</sup>

### რას უნდა ველოდე, თუ მივმართავ ფსიქოლოგს ან ფსიქიატრს?

ეს დამოკიდებულია კონსულტაციის ტიპზე და იმ პირზე, რომელსაც მიმართავთ (ფსიქოლოგი ან ფსიქიატრი). და, რა თქმა უნდა, ეს დამოკიდებულია თქვენს მდგომარეობაზე.


თქვენ მოელოთ, რომ ადამიანი მოუსმენს თქვენს გამოცდილებას და დაგეხმარებათ გაიგოთ მეტი, თუ როგორ ფიქრობთ და რას გრძნობთ და როგორ შეძლებთ ამ აზრებისა და გრძნობების დაძლევას.<sup>17</sup>

პროფესიონალების უმეტესობა, რომელთა სპეციალიზაცია არის ემოციურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებით დახმარება, პაციენტებს იღებს კვირაში ერთხელ დაახლოებით 45-50 წუთით. ზოგიერთი სახის თერაპია ან კონსულტაცია გრძელდება მხოლოდ რამდენიმე ვიზიტზე, ხოლო სხვა შეიძლება გაგრძელდეს თვეების ან მეტი ხნის განმავლობაში.<sup>17</sup>


# MyMood ყოველკვირეული დღიური




გამოიყენეთ ეს დღიური ყოველ  
დღე თქვენი ფიქრებისა და  
გრძნობების ჩასაწერად

**ორშაბათი** 


**სამშაბათი** 

**ოთხშაბათი** 

**ხუთშაბათი** 

**პარასკევი** 

**შაბათი** 

**კვირა** 

## ჰკითხეთ თქვენს თავს:

დღის დასაწყისში:

- როგორ ვგრძნობ თავს დღეს?
- შემიძლია რამე გავაკეთო, რომ უკეთ ვიგრძნო თავი?
- არის თუ არა რამე მიზნები, რომელთა დასახვა შემიძლია დღეს?
- არის ვინმე, ვისთანაც შემიძლია ვისაუბრო იმაზე, თუ როგორ ვგრძნობ თავს?

## დღის ბოლოს

- რომელი იყო დღის ყველაზე სასიამოვნო მომენტი?
- შემიძლია თუ არა რამე უარყოფითი აზრების გადაქცევა უბრალო, გამამხნეველ აზრებად?



## ლიტერატურა

1. National Institutes of Health. Feelings and Cancer. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings> (last accessed October 2019).
2. Macmillan Cancer Support. Cancer and your feelings. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/your-emotions/dealing-with-your-emotions/cancer-and-your-feelings.html> (last accessed July 2019).
3. Mitchell A, Chan M, Bhatti H, et al. Prevalence of depression, anxiety and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative care settings: a meta-analysis of 94 interview-based studies. *Lancet Oncology*. 2011; 12(2):160-174.
4. National Health Service (NHS). Clinical depression. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/symptoms/> (last accessed October 2019).
5. Rethink Mental Illness. Depression. Available at: <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/> (last accessed October 2019).
6. Macmillan Cancer Support. Diet and cancer. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/healthy-eating/healthy-diet-benefit.html> (last accessed October 2019).
7. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;8:CD007566.
8. Fong DY, Ho JW, Hui BP, et al. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2012;344:e70.
9. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, et al. Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012;21(1):3-19.
10. National Health Service (NHS). How to get to sleep. Sleep and tiredness. Available at: <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/> (last accessed October 2019).
11. National Health Service (NHS). Mindfulness. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/> (last accessed October 2019).
12. Mayo Clinic. Mindfulness exercises. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356> (last accessed October 2019).
13. National Health Service (NHS). Counselling. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/counselling/> (last accessed October 2019).
14. Cancer Research UK. Talking about cancer. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer> (last accessed October 2019).
15. American Psychological Association. What do practising psychologists do? Available at: <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-psychiatry> (last accessed October 2019).
16. American Psychiatric Association. What is Psychiatry? Available at: <https://www.apa.org/helpcenter/about-psychologists> (last accessed October 2019).
17. Cancer Research UK. What counselling is. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer/counselling/what-counselling-is> (last accessed October 2019).



## შეტი ინფორმაციისთვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ შემდეგი ბმულები:

### Digestive Cancers Europe:

Digestive Cancers Europe's, 'For Patients' page provides resources including patient testimonials, information on patient rights, and a dedicated carers guide. To learn more, please visit the following link:

<https://www.digestivecancers.eu/patient-voices/>



### Depression:

[https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/depression-pdq#\\_AboutThis\\_1](https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/depression-pdq#_AboutThis_1)



### Anxiety and distress:

<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/anxiety-distress-pdq>



### Cancer-related PTSD:

<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/survivorship/new-normal/ptsd-pdq>

